

月		火		水 1日		木 2日		金 3日		土 4日		
				サバの塩焼き 里芋のそぼろ煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 鶏肉となす甘酢炒め 春菊のピーナッツ和え 白飯 えび・かに・小麦・卵・落花生・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉の塩だれ焼き がんもどきと椎茸の煮物 きゅうりと魚肉ソーセージの和え物 三日豆 小松菜のごま酢和え 白飯 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご・セラチン		イワシの生姜煮 キャベツのクリーム煮 人参とツナの和え物 高野豆腐の味噌煮 マカロニのイタリアンサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ハンバーグのトマトソース さつらの塩焼き 春雨ソーセージ炒め 鶏肉とじゃが芋の煮物 インゲンのごま和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付き	熱量 573Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 270mg ビタミンD 1.48µg	たんぱく質 26.8g ビタミンD 1.48µg	熱量 579Kcal たんぱく質 23.0g カルシウム 235mg ビタミンD 5.68µg	たんぱく質 23.0g ビタミンD 5.68µg	熱量 578Kcal たんぱく質 24.4g カルシウム 155mg ビタミンD 5.90µg	たんぱく質 24.4g ビタミンD 5.90µg	熱量 608Kcal たんぱく質 29.4g カルシウム 193mg ビタミンD 0.68µg	たんぱく質 29.4g ビタミンD 0.68µg	熱量 548Kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 244mg ビタミンD 11.78µg	たんぱく質 25.3g ビタミンD 11.78µg	熱量 563Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 163mg ビタミンD 3.87µg	たんぱく質 22.8g ビタミンD 3.87µg
おかず	熱量 336Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 267mg ビタミンD 3.1g	たんぱく質 22.6g ビタミンD 3.1g	熱量 342Kcal たんぱく質 18.8g カルシウム 232mg ビタミンD 5.68µg	たんぱく質 18.8g ビタミンD 5.68µg	熱量 341Kcal たんぱく質 20.2g カルシウム 152mg ビタミンD 5.90µg	たんぱく質 20.2g ビタミンD 5.90µg	熱量 371Kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 190mg ビタミンD 0.68µg	たんぱく質 25.2g ビタミンD 0.68µg	熱量 311Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 241mg ビタミンD 11.78µg	たんぱく質 21.1g ビタミンD 11.78µg	熱量 326Kcal たんぱく質 18.6g カルシウム 160mg ビタミンD 2.6g	たんぱく質 18.6g ビタミンD 2.6g
6日		7日		8日		9日		10日		11日		
鶏肉のオイスター炒め 小松菜の煮浸し 里芋の青のり和え 大根とエビのくす煮 豆とツナのサラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご		アジのカレー醤油焼き インゲンとコーンソテー クリームコロッケ 豚肉とじゃが芋の煮物 蓮根サラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		豚肉のぼん酢生姜炒め 揚げなすのそぼろあん じゃが芋のチーズクリーム煮 白菜とツナのゆず胡椒サラダ 金時豆煮 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		赤魚の味噌焼き 鶏肉のから揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 春雨のすき煮 カリフラワーのカレーマヨ和え 白飯 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉と里芋の照り煮 葉の和ヒウナーのガーリックソテー 切干大根のドレッシング和え 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		オムレツのミートソースかけ メバルの西京焼き ほうれん草のおかか和え 鶏大根煮 ツナとマカロニのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
ごはん付き	熱量 573Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 270mg ビタミンD 1.48µg	たんぱく質 26.8g ビタミンD 1.48µg	熱量 579Kcal たんぱく質 23.0g カルシウム 235mg ビタミンD 5.68µg	たんぱく質 23.0g ビタミンD 5.68µg	熱量 566Kcal たんぱく質 28.5g カルシウム 188mg ビタミンD 1.03µg	たんぱく質 28.5g ビタミンD 1.03µg	熱量 601Kcal たんぱく質 25.4g カルシウム 175mg ビタミンD 0.29µg	たんぱく質 25.4g ビタミンD 0.29µg	熱量 584Kcal たんぱく質 23.9g カルシウム 265mg ビタミンD 1.95µg	たんぱく質 23.9g ビタミンD 1.95µg	熱量 560Kcal たんぱく質 27.0g カルシウム 390mg ビタミンD 2.17µg	たんぱく質 27.0g ビタミンD 2.17µg
おかず	熱量 336Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 267mg ビタミンD 3.1g	たんぱく質 22.6g ビタミンD 3.1g	熱量 342Kcal たんぱく質 18.8g カルシウム 232mg ビタミンD 5.68µg	たんぱく質 18.8g ビタミンD 5.68µg	熱量 329Kcal たんぱく質 24.3g カルシウム 185mg ビタミンD 1.03µg	たんぱく質 24.3g ビタミンD 1.03µg	熱量 364Kcal たんぱく質 21.2g カルシウム 172mg ビタミンD 0.29µg	たんぱく質 21.2g ビタミンD 0.29µg	熱量 347Kcal たんぱく質 19.7g カルシウム 262mg ビタミンD 1.95µg	たんぱく質 19.7g ビタミンD 1.95µg	熱量 323Kcal たんぱく質 22.8g カルシウム 387mg ビタミンD 2.7g	たんぱく質 22.8g ビタミンD 2.7g
13日		14日		15日		16日		17日		18日		
カレイのから揚げ中華たれ プレトソテー ビーマンの塩昆布和え 根菜の炒り煮 ブロッコリーと魚肉ソーセージのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		豚肉の塩だれ炒め 絹揚げのピリ辛煮 青梗菜の卵和え さつま芋と切昆布の煮物 切干大根と鮭フレークのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ホキのごま焼き 大豆五目煮 白菜のごま酢和え ツナの卵炒め 南瓜の粒マスタードサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		豚肉のソース炒め 揚げじゃが芋のかにかま酢あん ほうれん草と錦糸卵の和え物 もやしとさつま揚げの生姜醤油炒め しろ菜のおかかマヨ和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		海鮮とブロッコリーの塩だれ炒め 切昆布と大豆の煮物 南瓜の粉チーズ和え 野菜と豚肉の味噌炒め 春雨のマヨサラダ 白飯 えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		鶏肉のケチャップ煮 もやしと卵の炒め物 インゲンのごま和え 高野豆腐の含め煮 キャベツのレモン風味和え 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご		
ごはん付き	熱量 621Kcal たんぱく質 26.5g カルシウム 215mg ビタミンD 7.47µg	たんぱく質 26.5g ビタミンD 7.47µg	熱量 598Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 153mg ビタミンD 1.53µg	たんぱく質 24.8g ビタミンD 1.53µg	熱量 527Kcal たんぱく質 24.2g カルシウム 167mg ビタミンD 1.97µg	たんぱく質 24.2g ビタミンD 1.97µg	熱量 561Kcal たんぱく質 22.5g カルシウム 167mg ビタミンD 0.82µg	たんぱく質 22.5g ビタミンD 0.82µg	熱量 542Kcal たんぱく質 24.8g カルシウム 180mg ビタミンD 0.73µg	たんぱく質 24.8g ビタミンD 0.73µg	熱量 559Kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 207mg ビタミンD 1.48µg	たんぱく質 25.0g ビタミンD 1.48µg
おかず	熱量 384Kcal たんぱく質 22.3g カルシウム 212mg ビタミンD 7.47µg	たんぱく質 22.3g ビタミンD 7.47µg	熱量 361Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 150mg ビタミンD 1.53µg	たんぱく質 20.6g ビタミンD 1.53µg	熱量 290Kcal たんぱく質 20.0g カルシウム 164mg ビタミンD 1.97µg	たんぱく質 20.0g ビタミンD 1.97µg	熱量 324Kcal たんぱく質 18.3g カルシウム 164mg ビタミンD 0.82µg	たんぱく質 18.3g ビタミンD 0.82µg	熱量 305Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 177mg ビタミンD 0.73µg	たんぱく質 20.6g ビタミンD 0.73µg	熱量 322Kcal たんぱく質 20.8g カルシウム 204mg ビタミンD 1.48µg	たんぱく質 20.8g ビタミンD 1.48µg

月 20日		火 21日		水 22日		木 23日		金 24日		土 25日			
豚肉のカレー炒め がんもどきと花人参の煮物 里芋鮭フレークサラダ 青梗菜の中華ミルク煮 蒲鉾とわかめの生姜酢和え 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		イワシの梅煮 ミニチキンカツ ビーマンのケチャップ炒め 豚肉と大根の味噌煮 コーンとカニカマのサラダ 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		鶏肉のから揚げ ひじきの彩り煮 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのごま浸し 白花生煮 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・りんご		さつらのゆず味噌焼き 豆腐の旨塩煮 枝豆とコーン ほうれん草と卵の炒め物 きゅうりとツナの酢の物 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		豚肉の甘辛煮 ビーマンのオイスターソース炒め さつま芋のごま和え キャベツのクリーム煮 蓮根サラダ 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		アジの塩こうじ焼き 豆腐の中華煮 人参のさっぱりサラダ ソース鶏じゃが インゲンのツナマヨ和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン			
ごはん付き	熱量 562Kcal たんぱく質 26.1g カルシウム 301mg ビタミンD 2.17µg	たんぱく質 26.1g ビタミンD 2.17µg	熱量 635Kcal たんぱく質 28.2g カルシウム 271mg ビタミンD 12.13µg	たんぱく質 28.2g ビタミンD 12.13µg	熱量 633Kcal たんぱく質 23.3g カルシウム 145mg ビタミンD 0.83µg	たんぱく質 23.3g ビタミンD 0.83µg	熱量 538Kcal たんぱく質 25.2g カルシウム 249mg ビタミンD 4.90µg	たんぱく質 25.2g ビタミンD 4.90µg	熱量 576Kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 384mg ビタミンD 2.19µg	たんぱく質 26.4g ビタミンD 2.19µg	熱量 529Kcal たんぱく質 27.3g カルシウム 316mg ビタミンD 5.67µg	たんぱく質 27.3g ビタミンD 5.67µg	
おかず	熱量 325Kcal たんぱく質 21.9g カルシウム 298mg ビタミンD 2.17µg	たんぱく質 21.9g ビタミンD 2.17µg	熱量 398Kcal たんぱく質 24.4g カルシウム 268mg ビタミンD 12.13µg	たんぱく質 24.4g ビタミンD 12.13µg	熱量 396Kcal たんぱく質 19.1g カルシウム 142mg ビタミンD 0.83µg	たんぱく質 19.1g ビタミンD 0.83µg	熱量 301Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 246mg ビタミンD 4.90µg	たんぱく質 21.1g ビタミンD 4.90µg	熱量 339Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 381mg ビタミンD 2.19µg	たんぱく質 22.2g ビタミンD 2.19µg	熱量 292Kcal たんぱく質 23.1g カルシウム 313mg ビタミンD 5.67µg	たんぱく質 23.1g ビタミンD 5.67µg	
27日		28日		29日祝日		30日							
カレイの磯辺天ぷら かぶとカニカマのとろみ煮 高野豆腐の味噌煮 南瓜とレーズンのサラダ 金時豆煮 白飯 かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・セラチン		ハンバーグのカレークリームソース ほうれん草ソテー ミニ白身魚フライ 野菜と鶏肉の五目煮 さつま芋と粉チーズのサラダ 白飯 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		お休み		鶏肉の甜面醬マヨ炒め 大根とエビのくす煮 枝豆のおかか和え じゃが芋のチーズクリーム煮 ほうれん草のごま和え 白飯 えび・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご							
ごはん付き	熱量 570Kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 322mg ビタミンD 8.48µg	たんぱく質 25.3g ビタミンD 8.48µg	熱量 620Kcal たんぱく質 25.9g カルシウム 278mg ビタミンD 1.71µg	たんぱく質 25.9g ビタミンD 1.71µg	熱量 602Kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 215mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 27.4g ビタミンD 0.60µg	熱量 602Kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 215mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 27.4g ビタミンD 0.60µg	熱量 602Kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 215mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 27.4g ビタミンD 0.60µg	熱量 602Kcal たんぱく質 27.4g カルシウム 215mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 27.4g ビタミンD 0.60µg	
おかず	熱量 333Kcal たんぱく質 21.1g カルシウム 319mg ビタミンD 8.48µg	たんぱく質 21.1g ビタミンD 8.48µg	熱量 383Kcal たんぱく質 21.7g カルシウム 275mg ビタミンD 1.71µg	たんぱく質 21.7g ビタミンD 1.71µg	熱量 365Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 212mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 23.2g ビタミンD 0.60µg	熱量 365Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 212mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 23.2g ビタミンD 0.60µg	熱量 365Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 212mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 23.2g ビタミンD 0.60µg	熱量 365Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 212mg ビタミンD 0.60µg	たんぱく質 23.2g ビタミンD 0.60µg	

お電話は、フリーダイヤル0120-500-935組合員サービスセンター

★配食のお休み、数量の変更などがある場合は前週の水曜日までにお電話、または配達スタッフまでお伝え下さい。

仕入れの事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。
栄養成分値は献立作成時の栄養計算値であり、材料・調理状況により差異が生じる場合があります。
ご飯は国産米を使用しております。